

# ウィズコロナでも住み慣れた地域で健康に過ごすためのヒント

ポイントは「感染対策」と「健康的な活動」の両立です！

「3密」の対策を行いながら、「身体活動」と「社会参加活動」に取り組むことが大切です。



## 密接

マスクなし ×  
大声 ×



## 密集

大人数 ×  
近距離 ×



## 密閉

狭い所 ×  
換気なし ×



## 身体活動



例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くようにする。運動習慣をもつように、30分以上の運動を週2日以上行うなどできる活動から取り入れましょう。

## 社会参加活動



週1回以上社会的に交流している方は、活動能力障害や死亡のリスクが低いことがわかっています。社会とのつながりが豊かであれば長く健康でいられるといわれています。

命を守る活動としての感染予防として、換気、密集回避、ソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、手洗いや手指消毒の徹底など広く実施されようになりました。しかし、感染対策を徹底することで、生活不活発病や特に高齢者の要介護化の問題が生じるようになっていきます。距離をとって密集場所を避けること、換気を保つこと、マスクの装着を行うこと、大きな声を出さないことなど対策をおこないつつも、楽しめる活動や充実した社会生活を両立していくことを目指しましょう。

(引用：公益財団法人長寿科学振興財団：Aging&Health No.97)

地域の力を借りて、みんなで元気に！

コロナ禍といえど、日常的に近所で地域の方々とは触れ合うことができる場所や機会があることは地域の人々の健康にとって重要な資源です！

ひとりで何かをするよりも、感染対策を心がけながら地域の人々のつながりをつなぎ直すこんな効果も期待できます。

- ◎ 外出の目的や居場所をつくと生きがいになる
- ◎ 交流や運動などの活動で心身の健康を保つ
- ◎ 閉じこもりでの生活不活発や孤立を防ぐ



コロナ禍やコロナ後を見据えた新しい方法で地域活動を再構築していくことが大切です。



## 心や身体の変化をチェックしましょう！



長引く感染対策や自粛生活でこんな変化はありませんか？  
以下の項目の中で該当するものがあるときにはお早めにかかりつけ医に相談しましょう。  
自分の状態を知って対策することが、健康でいるための秘訣です。

<input type="checkbox"/> 自分は健康でないと思うようになった	<input type="checkbox"/> 散歩など歩くことをしなくなった
<input type="checkbox"/> 毎日の生活を不満に思うようになった	<input type="checkbox"/> 物忘れが増えた(と、人から指摘された)
<input type="checkbox"/> 1日3食 食べなくなった	<input type="checkbox"/> 日付がわからなくなるときがある
<input type="checkbox"/> 固いものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/> タバコがやめられない
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせるようになった	<input type="checkbox"/> 週に1回も外出しなくなった
<input type="checkbox"/> 半年で2~3kg 体重が減った	<input type="checkbox"/> 家族や友人との交流が大きく減った
<input type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなった	<input type="checkbox"/> 身近に相談できる人がいない
<input type="checkbox"/> 転ぶようになった	

厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」



## 閉じこもりの予防が大切

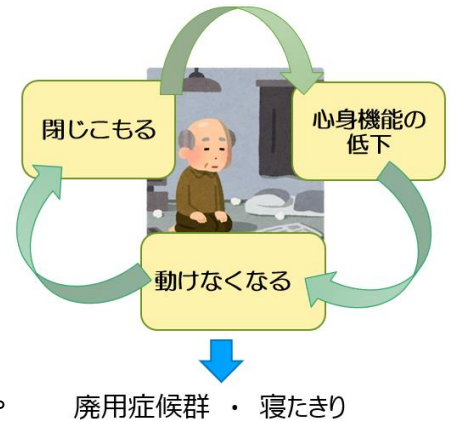
閉じこもりとは、「週に1回も外出しない状態」を指します。

(厚労省：閉じこもり予防・支援マニュアル改訂版より)

高齢期の場合、社会的孤立と閉じこもり傾向による死亡リスクは約2倍になるといわれています。

閉じこもりが長くなれば長くなる分だけ、外へ出る気持ちや意欲も低下します。閉じこもりが習慣になる前に、楽しさや交流がある外出に心がけましょう。

買い物や散歩など、こまめな用事を組み合わせるのも効果的です。



## 新しい生活様式でもひとは作業をすることで健康になれる

心身の健康のためには「やりがいがある」、「楽しい」など自分にあった作業に取り組むことが大切です。作業や活動に取り組むと人とのつながりや出会いがあったり、自分の生きがいや役割として継続できることにもつながります。

**ひとは作業をすることで、心をゆたかにし、満足できる生活を送れるようになります。**

今現在も行っている活動があれば大切に続けるようにしましょう。

今までやっていたこと、再びしたいこと、これからやりたいことを確認して新しい生活様式のもとでも健康を維持していきましょう。

